

Peran Konseling Individu dalam Pemulihan Trauma pada Korban Bencana Alam Banjir di Jalan Bajak V Medan Amplas

Nurul Azizah¹, Friska Amanda², Maulana Ibrahim³, Ainul Mardiyah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: nanurul0606@gmail.com¹, friskaamanda807@gmail.com²,
maulanaibrahim7070@gmail.com³, ainulmardiyah@uinsu.ac.id⁴

ABSTRAK

Bencana banjir merupakan peristiwa yang tidak hanya berdampak pada kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga memberikan tekanan psikologis yang signifikan bagi para korban. Pengalaman menghadapi situasi yang mengancam keselamatan, kehilangan tempat tinggal, serta ketidakpastian pascabencana sering kali memunculkan trauma psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam peran konseling individu dalam membantu proses pemulihan trauma pada korban bencana banjir di Jalan Bajak V Medan Amplas. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan melibatkan tiga responden korban banjir. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban mengalami berbagai gejala trauma, seperti kecemasan berlebihan, gangguan tidur, ketakutan berulang, dan munculnya ingatan traumatis. Konseling individu berperan penting dalam membantu korban mengekspresikan emosi, memahami kondisi psikologisnya, serta mengembangkan strategi pengendalian diri. Konseling yang dilakukan secara empatik dan berkelanjutan mampu meningkatkan rasa aman dan stabilitas emosional korban.

Kata kunci: Konseling Individu, Trauma Psikologis, Bencana Banjir, Pemulihan Trauma

ABSTRACT

Flood disasters are events that not only result in physical damage and material losses but also cause significant psychological distress among victims. Experiences of facing life-threatening situations, loss of housing, and post-disaster uncertainty often lead to psychological trauma. This study aims to describe in depth the role of individual counseling in supporting the trauma recovery process of flood disaster victims in Jalan Bajak V, Medan Amplas. This research employed a descriptive qualitative approach involving three flood-affected respondents. Data were collected through in-depth interviews. The findings indicate that victims experienced various trauma symptoms, including excessive anxiety, sleep disturbances, recurring fear, and intrusive traumatic memories. Individual counseling plays an important role in helping victims express emotions, understand their psychological conditions, and develop self-regulation strategies. Empathetic and continuous individual counseling is able to enhance victims' sense of safety and emotional stability.

Keywords: Individual Counseling, Psychological Trauma, Flood Disaster, Trauma Recovery

PENDAHULUAN

Bencana banjir merupakan salah satu bencana alam yang paling sering terjadi di Indonesia dan memberikan dampak yang luas terhadap kehidupan masyarakat. Dampak tersebut tidak hanya berupa kerusakan fisik dan kerugian material, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis korban secara signifikan (BNBP, 2021). Korban banjir sering kali dihadapkan pada situasi yang mengancam keselamatan jiwa, kehilangan tempat tinggal, serta ketidakpastian kondisi kehidupan setelah bencana.

Pengalaman tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berat dan berujung pada trauma. Trauma psikologis pada korban bencana ditandai dengan munculnya kecemasan berlebihan, ketakutan yang berulang, gangguan tidur, serta munculnya kembali ingatan terhadap peristiwa traumatis (Fitriani, 2016). Apabila kondisi ini tidak mendapatkan penanganan yang tepat, trauma dapat berdampak jangka panjang dan menghambat proses adaptasi serta kualitas hidup korban.

Upaya pemulihan pascabencana seharusnya tidak hanya berfokus pada pemulihan fisik dan ekonomi, tetapi juga pada pemulihan kondisi psikologis korban. Salah satu bentuk intervensi psikologis yang dapat diberikan adalah konseling individu. Konseling individu memberikan ruang yang aman bagi korban untuk mengungkapkan pengalaman dan perasaan yang dialami secara personal (Prayitno & Amti, 2015). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji peran konseling individu dalam pemulihan trauma pada korban bencana banjir di Jalan Bajak V Medan Amplas.

TINJAUAN PUSTAKA

Trauma Psikologis Pascabencana

Trauma psikologis merupakan respons emosional yang muncul akibat pengalaman yang sangat menekan dan berada di luar kemampuan individu untuk mengatasinya (Fitriani, 2016). Pada korban bencana alam, trauma sering muncul karena pengalaman menghadapi ancaman keselamatan jiwa dan kehilangan yang terjadi secara tiba-tiba.

Menurut (Suyanto, 2018), trauma pascabencana dapat diperparah oleh kondisi lingkungan yang belum pulih serta kurangnya dukungan psikososial. Gejala trauma yang umum dialami korban bencana meliputi kecemasan berlebih, gangguan tidur, mudah terkejut, dan munculnya ingatan traumatis.

Konseling Individu

Konseling individu adalah proses bantuan profesional yang dilakukan secara tatap muka antara konselor dan klien dengan tujuan membantu klien memahami diri, mengatasi masalah, dan mencapai kesejahteraan psikologis (Prayitno & Amti, 2015). Hubungan konseling didasarkan pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan komunikasi yang terbuka.

Peran Konseling Individu dalam Pemulihan Trauma

Dalam konteks bencana, konseling individu berperan sebagai sarana pemulihan trauma dengan membantu korban mengekspresikan emosi, memahami pengalaman traumatis, serta membangun kembali rasa aman. Pendekatan konseling yang humanis dan berpusat pada klien dinilai efektif dalam mengurangi gejala trauma pascabencana (Herdiansyah, 2019)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari tiga responden yang merupakan korban bencana banjir di Jalan Bajak V Medan Amplas. Pemilihan responden dilakukan secara purposive dengan kriteria pernah mengalami banjir dan bersedia menjadi informan penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam untuk menggali pengalaman psikologis korban serta pandangan mereka mengenai peran konseling individu dalam pemulihan trauma. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kondisi Psikologis Korban Pascabencana

Hasil wawancara menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami tekanan psikologis setelah bencana banjir. Salah satu responden mengungkapkan bahwa saat banjir terjadi, ia merasakan kepanikan dan ketakutan yang intens akibat air yang naik secara tiba-tiba dan merusak rumah serta barang pribadi. Setelah kejadian, responden mengalami kecemasan, kesedihan, dan kesulitan merasa tenang, terutama ketika hujan deras kembali turun. Responden lainnya juga menyampaikan perasaan tidak aman dan kekhawatiran akan terjadinya banjir susulan. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengalaman banjir meninggalkan dampak emosional yang cukup mendalam bagi korban.

Gejala Trauma yang Dialami Korban

Ketiga responden menunjukkan adanya gejala trauma psikologis, seperti gangguan tidur, kecemasan berlebihan, mudah terkejut, serta munculnya kembali ingatan terhadap peristiwa banjir. Suara hujan deras dan kondisi lingkungan yang menyerupai kejadian banjir sering menjadi pemicu munculnya rasa takut yang sulit dikendalikan.

Pengalaman Mengikuti Konseling Individu

Salah satu responden menyatakan pernah mengikuti layanan konseling individu pascabencana. Proses konseling dilakukan secara tatap muka dan memberikan ruang bagi responden untuk menceritakan pengalaman serta perasaan yang dialami. Konselor menunjukkan sikap empatik, mendengarkan secara aktif, dan memberikan strategi sederhana untuk mengelola kecemasan. Responden merasakan adanya perubahan positif berupa meningkatnya ketenangan dan rasa aman secara emosional.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa bencana banjir memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap korban. Gejala trauma yang dialami responden sejalan dengan teori trauma psikologis yang menyatakan bahwa pengalaman yang mengancam keselamatan jiwa dapat meninggalkan luka emosional jangka panjang (Rahmat & Alawiyah, 2020).

Konseling individu terbukti berperan penting dalam membantu korban mengekspresikan emosi dan memahami kondisi psikologisnya. Hubungan konseling yang empatik membuat korban merasa didengar dan diterima, sehingga mampu mengurangi beban emosional yang dirasakan. Hal ini sesuai dengan pendapat Prayitno dan Amti (2015) bahwa konseling individu berfungsi sebagai sarana penguatan psikologis klien.

Selain itu, konseling individu membantu korban mengembangkan strategi pengendalian diri untuk mengelola kecemasan dan ketakutan. Dengan demikian, konseling individu menjadi salah satu bentuk intervensi psikologis yang efektif dalam mendukung pemulihan trauma pascabencana (Ghani, 2014)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa bencana banjir memberikan dampak psikologis yang signifikan terhadap korban, terutama dalam bentuk trauma emosional seperti kecemasan berlebihan, gangguan tidur, ketakutan berulang, serta munculnya ingatan traumatis terhadap peristiwa bencana. Kondisi ini menunjukkan bahwa korban bencana banjir tidak hanya membutuhkan pemulihan fisik dan material, tetapi juga pendampingan psikologis yang memadai.

Konseling individu terbukti memiliki peran penting dalam membantu proses pemulihan trauma korban bencana banjir di Jalan Bajak V Medan Amplas. Melalui konseling individu, korban memperoleh ruang yang aman untuk mengekspresikan perasaan, memahami kondisi psikologis yang dialami, serta mengembangkan strategi pengendalian diri dalam menghadapi kecemasan dan ketakutan. Pendekatan konseling yang empatik, suportif, dan berkelanjutan mampu meningkatkan rasa aman, ketenangan emosional, serta mendukung pemulihan psikologis korban secara bertahap.

Dengan demikian, konseling individu dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk intervensi psikologis yang efektif dalam penanganan trauma pascabencana. Oleh karena itu, diperlukan perhatian dan dukungan dari berbagai pihak untuk menyediakan layanan konseling individu yang berkelanjutan dan mudah diakses bagi korban bencana banjir.

DAFTAR PUSTAKA

- BNBP. (2021). *Pedoman Dukungan Psikososial pada Situasi Bencana*. Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- Fitriani. (2016). *Psikologi Trauma : Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Ghani, F. A. (2014). Peranan Konselor dalam Perkhidmatan Konseling Pasca Bencana di Indonesia. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 49-53.
- Herdiansyah, H. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prayitno, & Amti, E. (2015). *Dasar-Dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmat, H. K., & Alawiyah, D. (2020). Konseling Traumatik: Sebuah Strategi Guna Mereduksi Dampak Psikologis Korban Bencana Alam. *MIMBAR*, 34-44.
- Suyanto, B. (2018). Dampak Psikologis Bencana Alam Terhadap Korban. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 85-94.